Juliane Metzker

Ist es gesünder, wenn du wegschaust?

14. Mai 2018

Krieg und Konflikt – manchmal fühlt es sich besser an, nicht hinzuschauen. Dabei hältst du viel mehr aus, als du glaubst, und kannst zugleich von deinem Mitgefühl profitieren.

»Lauf die Straße entlang bis zum Kaufmannsladen / Denn da gibt's die allerbesten Brötchen weit und breit / Kann am Tresen kurz mal lesen, was die Zeitung schreibt / Irgendwas von 'nem Großangriff / Unzählige Bomben auf kleine Stadt / Viele Menschen ums Leben gekommen / Und dem Erdboden gleich gemacht in nur einer Nacht / Ich zahle und verlasse den Bäcker / Hör noch den Nachrichtensprecher / Lage wieder mal dramatisch verschlechtert, heute fantastisches Wetter« – Fettes Brot, An Tagen wie diesen

Ein Lied bleibt im Gedächtnis, wenn der Zuhörer am Ende sagt: »Kenn' ich!« Mit »An Tagen wie diesen« [#1] hat die Hamburger Band *Fettes Brot* einem Gefühl Ausdruck verliehen, das fast jeder kennt: unsere Überforderung, wenn wir Krieg und Konflikt durch die Medien mitverfolgen.

Als Nahost-Journalistin muss ich schon aus Berufsgründen hinschauen, wenn Menschen leiden. Ich weiß: Krieg in Syrien, Kindersterben im Jemen [#2] und die Gewalt zwischen Israelis und Palästinensern [•1] bekommen weniger Aufmerksamkeit als Themen, die vielleicht leichter

Dies ist die PDF-Version des Artikels **›Ist es gesünder, wenn du wegschaust?‹** von Perspective Daily.
Den vollständigen Artikel inklusive Bildern und multimedialer Elemente findest du hier online:
perspective-daily.de/article/526/IrYZzafB

zu verdauen und leichter zu verstehen sind.

Das Gefühl von Überforderung durch Nachrichten bilden wir uns nicht ein. Forscher an der Universität in South Carolina haben berechnet, dass uns täglich über Fernseher, Zeitung und Smartphone 5-mal mehr Informationsfülle *2 erreicht als noch im Jahr 1986. Weil wir so auch mehr schlechten Nachrichten ausgeliefert sind, sollten wir wegschauen, um das überhaupt aushalten zu können – oder?

Darum schaust du weg

»Eine Million bedroht vom Hungertod nach Schätzungen der UNICEF / Während ich grad' gesundes Obst zerhäcksel in der Moulinex.« – Fettes Brot, An Tagen wie diesen

So viel Blut und Tod. Aber wir schalten nicht nur ab, weil wir »mehr« davon zu verarbeiten haben. Es gibt weitere Gründe:

- **Ganz weit weg:** Es ergibt einen Unterschied, ob ein Anschlag im heimischen Münster oder im fernen Bagdad passiert. Alles, was näher an einen heranreicht, wird oft als wichtiger empfunden. #3

- **Es ist kompliziert:** Nahostkonflikt und Syrienkrieg #4 – wer behält da noch den Überblick? Wenn viele Faktoren für das Leid von Menschen verantwortlich sind, fällt es uns als ferne Beobachter schwer, einzuordnen. Vor allem haben wir Probleme, die Schuldfrage #5 für uns zu beantworten. Es fehlt also an Orientierung.

- **Nichts Neues:** »Da ist doch ständig Krieg.« #6 So oder so ähnlich fällen viele Menschen ihr Urteil über konfliktreiche Regionen. Nachrichten zu einem neuen Anschlag oder Kämpfen bestätigen dann nur unser Weltbild und wir wenden uns ab. Gegenläufige Informationen ignorieren wir meist. *3

- **Prädikat »unangenehm«:** Vor allem unbequeme Informationen blenden wir einfach aus. #7 Das funktioniert auch bei Themen, die uns direkt betreffen. Können beispielsweise Raucher zwischen »guten« oder »schlechten« Nachrichten zum geliebten Glimmstängel wählen, entscheiden sich die meisten für die »gute« Variante: »Rauchen führt nicht zu Krebs«. *4

- **Schmerzen vermeiden:** Je weniger wir in unserem Umfeld Gewalt erleben, desto mehr belasten uns Nachrichten über Kriege und Leid. #8 Sie können sogar eine Art emotionalen Schmerz auslösen.

- **Kampf oder Flucht:** Fast jeder hat in seinem Freundes- oder Verwandtenkreis diese eine Person, die kein Blut sehen kann. Beim Besuch im Krankenhaus steht ihr der Schweiß auf der Stirn. Jetzt bleiben mindestens 2 Möglichkeiten: »Flight or Fight« – Flucht oder Kampf. Entweder stellt man sich dem Blutkatheter oder man nimmt Reißaus. Die Angst davor, Blut zu sehen, ist meist größer als die tatsächliche Bedrohung. Solche Angst haben wir auch vor schlechten Nachrichten in der Welt und entscheiden uns deshalb oft für die Flucht.

Stress, Angst und Schmerz – viele entscheiden sich deshalb bewusst dafür, häufiger abzuschalten. Doch erst wer hinschaut, kann handeln – in Form einer guten Tat, einer Spende #9 oder einer größeren Aktion für Menschen in Not. Aber auch wer nicht so weit gehen möchte, sollte sich bewusst sein, dass wir in den kommenden Jahren nicht weniger Informationen ausgesetzt sein werden.

Das Gegenteil ist der Fall. Die Welt wird sich weiter vernetzen und noch mehr Nachrichten wollen sich in unseren Alltag drängen. *5 Irgendwann wird es auch nicht mehr helfen, sich wie Robinson Crusoe auf die Offline-Insel zu retten. Denn sobald der Abenteurer zurückkehrt und seinen Computer startet, überrollt ihn die Informationsflut wieder.

Besser wäre es, das Hinschauen zu trainieren.

Fühlst du wirklich nichts?

Was passiert, wenn der Freund Liebeskummer hat und hilfesuchend in unsere Arme fällt? Wir sind für ihn da. Die Fähigkeit, die Gefühle und Gedanken des Gegenübers zu verstehen, nennen wir Empathie. Die einen sind besonders empathisch, bei anderen haben wir vielleicht manchmal das Gefühl: Da ist noch Nachholbedarf. Wissenschaftler haben mittlerweile verschiedene Formen von Empathie definiert, die über das bloße Mitleiden hinausgehen. *6

Denn wenn wir ehrlich zu uns sind, können wir gar nicht den Liebeskummer unseres Freundes mit-erleiden, sondern reagieren eher auf seine Situation. Dazu wechseln wir die Perspektive und fühlen uns in ihn ein. Nach vielen feuchten Taschentüchern und ein paar Flaschen Wein ziehen wir am Ende des Abends die Tür hinter uns zu. Vielleicht bleibt uns als Seelentröster am nächsten Morgen noch der Kater, aber den emotionalen Ballast des Verlassenen hat sich der Tröstende nicht aufgeladen.

Dass wir in der Lage sind weiterzumachen, auch wenn schlimme Ereignisse uns beschäftigen, hat jeder einzelne von uns schon mehrere Male in seinem Leben bewiesen. Zum Beispiel nach Anschlägen in Deutschland. Nachdem in Münster ein Kleinlasterfahrer am ersten heißen Tag des Jahres 2018 in eine Menschenmenge gerast war und 3 Menschen getötet #10 hatte, fühlten viele mit den Angehörigen der Opfer. Dennoch ging das Leben für die Beobachter weiter. An diesem sonnigen Tag blieben viele Münsteraner auf den Wiesen und am städtischen Aasee sitzen.

Viele Menschen unterschätzen ihre Strapazier- und Empathiefähigkeit und ermahnen sich daher dazu, wegzuschauen. Denn sie glauben, der Belastung nicht standhalten zu können. Empathie können sie noch für Menschen aufbringen, die örtlich und kulturell nah sind, aber nicht mehr für die, die weit weg leiden. Fremdsein ist erwiesenermaßen ein Empathie-Killer. #11

Im Empathie-Fitnesscenter

»Seh' ein Kind, in dessen traurigen Augen 'ne Fliege sitzt / Weiß, dass das echt grausam ist, doch Scheiße Mann, ich fühle nix!« – Fettes Brot, An Tagen wie diesen

Wer zu viele schlechte Nachrichten sieht, stumpft mit der Zeit ab, heißt es im Volksmund. Stimmt das?

Den Ruf, abgestumpft und kalt zu sein, haben Berufsgruppen, die oft mit dem Leid anderer konfrontiert sind. Allen voran Ärzte. Wie sonst könnten sie nach dem Tod eines Patienten weitermachen? In der Realität müssen auch Ärzte ihre Empathie professionell nutzen, und zwar bei Menschen, die ihnen zunächst fremd sind.

»Es geht nicht um gefühlsseliges Mitfühlen, sondern um das einfühlende Verstehen oder verständnisvolle Sich-Einfühlen. Entscheidend ist das Spannungsfeld zwischen dem rationalen Verständnis [#12] dessen, was den anderen Menschen bewegt, und der emotionalen Versenkung in die Vorstellungs- und Gefühlswelt des Patienten.« – Werner Heppt im Ärzteblatt [#13]

Empathie lässt sich also trainieren, wenn wir hinschauen. Auch das Gefühl von Ohnmacht und Hilflosigkeit bei schlechten Nachrichten wirkt sich viel weniger auf uns selbst aus, als wir häufig behaupten. Hilflosigkeit verringert das Selbstwertgefühl erst, wenn wir uns selbst schuldig fühlen. [#14]

»Mitgefühl stärkt Körper wie Seele, macht physisch robuster, physisch stärker und stimuliert nebenbei das Immunsystem«, schreibt der Wissenschaftsjournalist Werner Bartens und hat dafür über 200 Studien zur Empathie ausgewertet. [#15] Unsere Fähigkeit hierfür nimmt ab, wenn wir selbst gestresst im Hamsterrad laufen, und nimmt zu, wenn Menschen für uns da sind.

Mit Blick auf die weltweiten Herausforderungen – Krieg, Konflikt und Klimawandel – ist es höchstwahrscheinlich »gesünder«, öfter aktiv hinzuschauen und mit anderen darüber zu kommunizieren. Das haben wir im großen Stil nach den Anschlägen vom 11. September 2001 in den USA gemacht. Am Küchentisch, in der Schule, auf der Arbeit wurden die Ereignisse zusammen aufgearbeitet. Diese Art von Austausch schützt davor, mit gesehenem Leid allein zu bleiben – für uns, die hinschauen, und für jene, die hoffen, dass wir hinschauen.

Zusätzliche Informationen

*1 Entlang der Grenze zwischen Gaza und Israel demonstrieren Palästinenser seit 6 Wochen gegen die andauernde Blockade des Gazastreifens durch Israel. Der »Great March of Return« (Marsch der Rückkehr) begann am »Tag des Bodens« am 30. März, an dem Palästinenser alljährlich der Enteignung der arabischen Bevölkerung gedenken. Die Proteste sollen bis zum 15. Mai andauern, ein Tag mit beidseitiger historischer Bedeutung: Israel feiert den 70. Jahrestag der Staatsgründung, während die Demonstranten an die »Nakba« (deutsch: den Tag »der Katastrophe«) erinnern, an dem etwa 700.000 Palästinenser aus dem heutigen israelischen Staatsgebiet fliehen mussten. Von Israels Seite begegnet man den Protesten mit einem erhöhten Militäraufgebot. Bisher kamen während der Proteste mehr als 30 Palästinenser ums Leben, mehr als 4.000 wurden verletzt.

*2 Das Team um Dr. Martin Hildebrandt an der Universität in South Carolina schätzte die weltweite Menge an Informationen, die durch analoge und digitale Technologien gespeichert, gesendet und berechnet wurde. Der Untersuchungszeitraum endete im Jahr 2007. Hier findest du eine Kurzbeschreibung der Studie.

*3 Das Phänomen ist als Confirmation Bias (Bestätigungsfehler bzw. Bestätigungstendenz) bekannt. Vereinfacht bedeutet das: Neue Informationen werden von uns so ausgewählt und interpretiert, dass sie unsere Erwartungen erfüllen und so unser Weltbild bestätigen. Das Ergebnis: Informationen, die unsere Erwartungen nicht bestätigen, werden anders wahrgenommen, ignoriert oder gleich wieder vergessen. Wenn im Libanon und Afghanistan muslimische Männer und Frauen für die Gleichberechtigung auf die Straße gehen, ist das für uns eine Ausnahme. Die Regel sind anscheinend eher radikal-islamistische Gotteskrieger in Geländewagen, die mit Kalaschnikows über ihren Köpfen fuchteln. Die Folge: Die Individualität, die Eigenart des Menschen, wird nicht gesehen. Ein Dialog zwischen uns und dem »Anderen« wird erschwert.

*4 In der Psychologie spricht man von kognitiver Dissonanz, wenn unvereinbare Einstellungen, Verhaltensweisen und Gefühle aufeinandertreffen. Wir streben danach, diesen unangenehmen Spannungszustand zu lösen, da er unser konsistentes Selbstbild bedroht.

*5 Wie viele Nachrichten täglich generiert werden, ist schwer zu messen. Das Software-Unternehmen Micro Focus hat das schnelle Datenwachstum im Internet untersucht. In der vor einem Jahr veröffentlichten Studie kommen die Analysten zu dem Ergebnis, dass 90% der Daten im Internet im Jahr 2016 erstellt wurden. Wissenschaftler der Universität in South Carolina schätzten, dass wir bereits im Jahr 2007 pro Tag mit einer Informationsmasse vergleichbar zu der Information aus 174 Tageszeitungen zurechtkommen mussten.

*6 Wissenschaftler unterscheiden die emotionale Empathie (das Mitgefühl), die kognitive Empathie, durch die wir Gefühle und Gedanken unseres Gegenübers nachvollziehen können, und die soziale Empathie, die uns kulturelle Codes erkennen lässt.

Quellen und weiterführende Links

#1 Hier kannst du dir das Musikvideo anschauen (2005)
https://www.youtube.com/watch?v=fbChSuSQIo4

#2 Was Menschen im Jemen helfen könnte, habe ich mich hier gefragt (2017)
https://perspective-daily.de/article/225

#3 Warum das so ist, erklären dir Han Langeslag und Maren Urner hier
https://perspective-daily.de/article/230

#4 Der Ausstieg der USA aus dem Atomabkommen bringt den Nahen Osten wieder an die Schwelle eines großen Krieges – hier findest du viele Gründe dafür
https://perspective-daily.de/article/390

#5 Lars Hauch erklärt dir, warum es in Syrien mehr als einen Schuldigen gibt
https://perspective-daily.de/article/253/

#6 Peter Dörrie hat sich angeschaut, wie man Kriegsherren den Geldhahn zudrehen kann
https://perspective-daily.de/article/367

#7 Das Vogel-Strauß-Prinzip – einfach mal den Kopf in den Sand stecken – erklärt der SZ-Journalist Sebastian Hermann hier (2017, Paywall)
http://www.sueddeutsche.de/wissen/psychologie-bloss-keine-schlechten-nachrichten-1.3424094?reduced=true

#8 Zum Artikel »Warum gibt es noch immer Krieg?« des Zukunftsinstituts
https://www.zukunftsinstitut.de/artikel/warum-gibt-es-noch-immer-kriege/

#9 Geld spenden geht schnell. Aber wie und wo bringt es wirklich was?
https://perspective-daily.de/article/104

#10 3 Wochen nach dem Anschlag erlag ein 74-jähriger Mann seinen Verletzungen im Krankenhaus
http://www.faz.net/aktuell/gesellschaft/kriminalitaet/weiteres-todesopfer-nach-amokfahrt-von-muenster-15561411.html

#11 Meine Bilder, deine Bilder – hier erfährst du etwas über das Fremde in deinem Kopf
https://perspective-daily.de/article/16

#12 Han Langeslag fragt: Ist das »rational« oder kann das weg?
https://perspective-daily.de/article/92

#13 Hier findest du den ganzen Artikel über Empathie im Ärzteblatt (2014)
https://www.aerzteblatt.de/archiv/159469/Patientenorientierung-Empathie-Die-Faehigkeit-des-Mitleidens

#14 Hier findest du eine Power-Point-Präsentation zur »Erlernten Hilflosigkeit« (2005)
https://www.ph-ludwigsburg.de/fileadmin/subsites/1c-ppsy-t-01/user_files/Eickhorst/WS_2005_06/erlernte_hilflosigkeit.pdf

#15 Hier findest du Werner Bartens Buch »Empathie – Weshalb einfühlsame Menschen gesund und glücklich sind« (2017)
https://www.buch7.de/store/product_details/1026711151